حمية غذائية لمرضى القلب

(تخفيف الكوليسترول – تخفيف الدهون – تخفيف الملح)



تعليمات عامة :

- لا تأكل الطعام المقلي أو تفرط في استهلاك الدهون .
- لا تستعمل الملح أو الطعام المالح – انزع الدهون من اللحم قبل الطبخ .
- الطبخ بطريقة الشوي أو السلق أو بالبخار .
- لا تستعمل الحلويات أو السكر بشكل يفوق إحتياجات جسمك .
- أكثر من تناول الخضروات والفواكه الطازجة .
- حافظ على وزنك المثالي .
- تجنب الصلصات والكريمات في الطعام .

الأطعمة الممنوعة :

- الأطعمة المالحة : الملح ، الزيتون ، المخللات ، الماجي ، الشوربات المعلبة ، اللحوم المعلبة ، المكسرات المملحة ، البسكويتات المالحة .
- الأطعمة المشبعة بالدهون والعالية بالكوليسترول : الحليب كامل الدسم ، اللبن كامل الدسم ، الحليب المكثف ، الكريمات، الأيس كريم ، الأجبان ، الزبدة ، القشدة ، اللبنة ، الحلويات المصنوعة من بيض والدهون ، السمن ، الصلصات المصنوعة من الزبدة ، أكثر من صفار بيضتين في الأسبوع ، الطعام المقلي ، الكبدة ، الكلاوي ، القلب ، المخ ، الجمبري ، شرائح اللحوم المحفوظة ، جلد الدجاج ، زيت النخيل ، زيت جوز الهند ، الزيوت النباتية المهدرجة ، الشوكولاتة .

الأطعمة المسموحة : السمك ثلاث مرات في الأسبوع (مشوي أو مطبوخ بالبخار) ، لحم طازج منزوع الدهن ، دجاج منزوع الجلد ، الفواكه ، الخضروات الطازجة ، المكرونة والشعيرية ، الرز ، الخبز والبر والحبوب ، الجريش، العدس ، الحمص (بدون طحينة) ، الشوربة المطبوخة في البيت بدون دهن أو ملح ، زيت الزيتون ، الفول المدمس ، صفار بيضتين في الأسبوع ، بياض البيض ، حليب خالي أو قليل الدسم ، لبن خالي أو قليل الدسم ، زبادي خالي أو قليل الدسم ، جبن قليل الدسم .

إستعمل بحدود : زيت الذرة ، زيت تباع الشمس ، زيت الزيتون .

البهارات المسموحة :

الفلفل الأسود، الليمون ، الهيل ، القرفة ، القرنفل ، الكمون، البقدونس ، البصل ، الثوم .

منتجات الحليب الخالي الدسم يجب أن تكون أقل من ١٪ دسم.

منتجات الحليب قليل الدسم يجب أن تكون أقل من ٢٪ دسم .

الجبن قليل الدسم يجب أن يكون أقل من ٢٠ ٪ دسم .